

التغلب على المشاعر المرتبطة بالوفاة غير المؤكدة لدى الأطفال والعائلات النازحة قسريًا: نصائح لمقدمي الرعاية



1

ما المقصود بالوفاة غير المؤكدة؟

الوفاة غير المؤكدة هي عدم التأكد مما إذا كان أحد أفراد العائلة أو شخص آخر مُقرب قد توفي أم لا، مثل المعلم أو الصديق أو عضو من أعضاء المجتمع. وربما يُشار لهذا الوضع أيضًا **بالفقد غير المحسوم أو غير المعلوم أو الغامض**. قد يرتبط الفقد غير المؤكد بأشخاص مفقودين داخل الولايات المتحدة (مثل الأفراد غير المؤثقين أو المشردين)، وبالنسبة للنازحين قسريًا، فهم أشخاص مفقودين في مواطنهم.

2

كيف ترتبط الوفاة غير المؤكدة بالنزوح القسري؟

يشير النزوح القسري إلى حالة يُجبر فيها الفرد على النزوح من موطنه فرارًا من الحرب أو النزاع أو الاضطهاد أو الكوارث الطبيعية أو البشرية. في الكثير من الأحيان، يبعد توطين الأطفال والعائلات النازحة قسريًا في دولة أخرى وفقًا لأحد أوضاع الهجرة، كلاجئين أو طالبي لجوء أو حاملي تأشيرة مهاجر خاص أو أصحاب إفراج مشروط إنساني. يكون النزوح مصحوبًا في أغلب الأحيان بفقدان الأهل والعشيرة والشعور بالانتماء، لا سيما خلال الشهور والسنوات الأولى للاندماج في المجتمعات الجديدة.

قد تحدث الوفاة غير المؤكدة قبل النزوح وأثنائه عندما يتفرق الأشخاص أو يصبحوا مفقودين من جراء النزاعات أو الكوارث أو أعمال العنف. وقد يحدث ذلك أيضًا بعد النزوح عند فقدان الاتصال بأفراد العائلة والأحباء وعدم وجود طريقة واحدة للتأكد من وضع الشخص وما إذا كان لا يزال على قيد الحياة. ربما ينطوي هذا على الكثير من التحديات إذا لم تتوقف الأزمة أو النزاع.

3

لماذا تعتبر الوفاة غير المؤكدة صدمة للأطفال؟

قد تكون الوفاة غير المؤكدة صدمة للأطفال النازحين بسبب:

- عدم التأكد من سلامة الشخص المفقود. في حالة وفاة الشخص، عدم القدرة على معرفة معلومات عن طريقة الوفاة.
- الشعور بالعجز لعدم القدرة على المساعدة أو تغيير الوضع.
- التوتر الإضافي المصاحب لتجربة مواجهة أوضاع غير آمنة اضطرتهم للفرار ثم للتأقلم مع البيئة الجديدة.
- القلق والانشغال المتواصل بعدم توقف النزاع أو أعمال العنف وتداخل ذلك مع الرغبة في العثور على إجابات بشأن المفقودين أو الذين ربما تكون قد وافتهم المنية.
- فقدان الشعور بالأمان المُدرَك أو المباشر بالنسبة للطفل، للعائلة أو الأحباء والمقربين الآخرين. على سبيل المثال، يخشى ذوي حالات الهجرة غير المؤكدة أو المؤقتة إعادة ترحيلهم إلى المناطق التي تشكل مصادر الخطر التي فروا منها في الأساس.
- فقدان أنظمة الدعم والموارد المألوفة التي في الظروف الطبيعية تقدم المساعدة للعائلات والشباب للتغلب على حالة الارتباك لديهم.
- الأشياء التي تُحفز الأفكار وتُذكّر بالأفراد والأماكن والأمر المتعلقة بالخسائر والتجارب المأساوية. على سبيل المثال، مشاهدة شخص يشبه الشخص المفقود/المتوفى، أو سماع صوت يشبه صوته.

كيف يمكن أن يستجيب الأطفال للوفاة غير المؤكدة؟

تختلف ردة فعل كل طفل واستجابته لتجارب الوفاة غير المؤكدة. فيما يلي بعض ردود أفعال الأطفال الشائعة المحتملة. من الجدير بالملاحظة أنه قد تظهر على الأطفال علامات الضيق المشابهة في الأوضاع المختلفة. فعلى سبيل المثال، قد يبدي بعض الأطفال ردود أفعال مشابهة عند التأقلم مع حياتهم الجديدة بعد النزوح وعند شعورهم بالمعاناة من جراء فقد غير المؤكد. وحتى تستطيع تقديم الدعم اللائم لطفلك، انتبه إلى أي بداية لهذه العلامات وأي تغييرات تطرأ على شدتها أو تكرارها. وتذكر أن استجابة الأطفال تختلف باختلاف أعمارهم.

أمثلة	الاستجابة
<p>مواجهة صعوبة في التأقلم مع التغييرات التي طرأت على حياته وعائلته، مثل الحضور إلى المدرسة أو مركز الرعاية النهارية</p> <p>تجنب الأنشطة التي تذكره بأحبائه المفقودين</p> <p>الإقلال من التواصل مع الأشخاص المحيطين به أو الأحداث التي تدور حوله أو الانعزال عنها</p> <p>شدة التعلق بمقدمي الرعاية أو الاعتماد عليهم</p> <p>إظهار سلوك عدائي أو غاضب أو انفعالي</p> <p>بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، الانخراط في سلوك محفوف بالمخاطر أو ضار لهم أو للآخرين</p>	<p>السلوكيات</p> 
<p>رفض احتمال وقوع الوفاة</p> <p>بالشعور بعدم الأمان والخوف من مواجهة أوضاع خطيرة</p> <p>بالنسبة للأطفال الأكبر سناً، فقدان إيمانهم بالدين أو المعتقدات الأخرى</p> <p>الأمل أو التخيل أو الاستعداد المستمر لعودة الشخص المفقود</p> <p>الشعور بالذنب أو عدم الإخلاص، لا سيما عند الانخراط في أحداث مثل الاحتفال بالعطلات بدون الشخص المفقود</p> <p>الشعور بالحزن أو اللامبالاة طوال الوقت</p> <p>التعرض للكوابيس واسترجاع الذكريات المؤلمة للأحداث العصبية الماضية</p>	<p>الأفكار والمشاعر</p> 
<p>الإصابة بالصداع أو المغص مع عدم وجود أي مرض</p> <p>تغير الشهية للطعام، وتناول الطعام بقدر أكبر أو أقل من المعتاد</p> <p>وجود مشكلات في النوم أو النوم المتقطع، أو كثرة النوم</p> <p>الشعور بالفزع والترويع بسهولة</p> <p>كثرة البكاء</p> <p>فقدان القدرات التي اكتسبها في السابق، مثل التبول اللا إرادي</p>	<p>الاستجابة الجسدية</p> 

كيف يمكنني مساعدة الطفل في التغلب على المشاعر المرتبطة بالوفاة غير المؤكدة؟

لمساعدة الطفل في التغلب على ردود الفعل المعقدة هذه، فكر في دعم الطفل بالطرق التالية:

على مستوى الطفل	على مستوى الأسرة والمجتمع	البيئة والمعتقدات والثقافة
<p>الاحتفاظ بالشعور بالاتصال مع الشخص. لا بأس بالتحدث عن الشخص المفقود ومشاركة القصص والذكريات الجميلة عنه. قد يرغب بعض الأطفال في تذكر أحبائهم بحمل شيء أو رمز مُعيّن عنه أو صورة فوتوغرافية له، أو صورة رسمها الطفل لذلك الشخص في غياب أي أشياء ملموسة له.</p> <p>الاعتراف بمشاعر الطفل. تختلف طرق تعامل أفراد العائلة في المشاعر المرتبطة بالوفاة غير المؤكدة والتعبير عنها، وربما تتغير المشاعر بمرور الوقت. فقد يشعر الطفل بالذنب لعدم القدرة على المساعدة أو الشعور بالأمان. من المفهوم والطبيعي أن تنشأ هذه المشاعر، غير أنها ربما تكون مؤلمة للغاية.</p> <p>التشجيع على الاعتزاز بالشخص المفقود وتذكره. قد لا يكون لدى الأطفال متعلقات تركها لهم أحبائهم، ومع ذلك يمكن تشجيعهم على العثور على الأشياء أو المشاركة في طقوس تذكرهم بهؤلاء الأشخاص. على سبيل المثال، يمكن للأطفال صنع الأطعمة المفضلة، أو الذهاب إلى أماكن ذات أهمية مثل دور العبادة، أو الانخراط في أنشطة اعتادوا على ممارستها مع أحبائهم.</p>	<p>المشاركة في اتصال مفتوح ومناسب للعمر يعالج مسألة فقدان الشخص، والأهل والعشيرة، والوطن. يواجه الأطفال الصغار صعوبة أكبر في استيعاب أن الشخص المفقود ربما لا يعود مرة أخرى، أو أنهم لن يتمكنوا من العودة إلى وطنهم. وقد يحتاج الأطفال الأكبر سنًا واليافعون المساعدة في التغلب على الارتباب وربما يغضبون من الكبار لعدم تقديم إجابات واضحة لهم أو عدم بذل جهد أكبر لمساعدة أحبائهم.</p> <p>تغيير الروتين المعتاد. ربما يواجه الأطفال صعوبات في الشعور بالأمان بسبب الطبيعة الصادمة وغير المؤكدة للفقد، والوضع العصيب الذي فروا منه، والتأقلم مع البيئة المحلية. إن إنشاء إجراءات روتينية جديدة تتضمن ممارسات مألوفة كانت تتم من منازلهم السابقة وميزات محل إقامتهم الجديد يمكن أن يزيد من شعور الطفل بالسيطرة والرفاهية.</p> <p>تقوية الروابط. يمكن البحث عن طرق للتواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة في البلد الأم والسعي للتواصل مع الأشخاص في محيطهم الجديد. كما أن دعوة الأطفال لرسم صور أو كتابة رسائل لأحبائهم الذين فارقوهم تساعد على الشعور بالتواصل على الرغم من بُعد المسافات. اطلب الدعم من أشخاص يمكنهم مساعدة الأطفال في التأقلم مع المجتمع الجديد والعادات المحلية وتكوين صداقات جديدة، مثل المعلمين أو المدربين أو رجال الدين.</p> <p>امض الوقت الكافي للمشاركة في أنشطة تستمتع بها أنت وطفلك مثل اللعب مع الأصدقاء ومشاركة الطعام وممارسة الرياضات أو الألعاب، والقراءة أو الغناء والرقص. فقد تمنحهم المشاركة في الأنشطة التي اعتادوا على الاستمتاع بها الشعور بالراحة وتذكرهم بالأوقات السعيدة قبل الخسارة.</p> <p>اهتم بنفسك. لا يقتصر التوتر المصاحب للوفاة غير المؤكدة على الأطفال. فمواجهة مشاعر الارتباب لديك سيعزز قدرتك على الاعتناء بأطفالك وتقديم الدعم لهم. على سبيل المثال، أفسح المجال للتواصل مع الأصدقاء، والمشاركة في نشاط تستمتع به، أو التحدث مع مستشار أو مرشد جدير بالثقة.</p>	<p>الحد من تعرض الأطفال للتقارير الإعلامية المرتبطة بالفقد (مثل الأخبار التليفزيونية، ووسائل التواصل الاجتماعي والقصص الصحفية، وما إلى ذلك) لأنها قد تسبب الارتباك والإزعاج، لا سيما للأطفال الصغار. وبالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، ينبغي مناقشة التقارير والتغطية الإعلامية معهم إذا كانوا يطلعون عليها أو يتعرضون لها. وفيما يتعلق بحالات الفقد خارج الولايات المتحدة، ربما تكون وسائل الإعلام أحيانًا هي الطريقة الوحيدة للحصول على معلومات عن الأشخاص المقربين، وهذا قد يجعل الحد من تعرض الأطفال لوسائل الإعلام أكثر صعوبة. ومع أخذ ذلك في الاعتبار، يجب الوصول إلى وسائل الإعلام الموثوق بها. يُرجى مراجعة قائمة الموارد التالية للعثور على معلومات حول الأشخاص المفقودين خارج الولايات المتحدة.</p> <p>توخي الحذر عند مناقشة مسألة الفقد مع البالغين الآخرين. الأطفال بطبيعتهم فضوليون ويحبون الاستماع إلى محادثات الكبار. تذكر دائمًا أن طفلك قد يستمع إلى أشياء تسبب له الضيق أو ربما لا يفهم تمامًا ما يقال.</p> <p>قم بتفسير معنى الموت المحتمل، وهذا يشمل فهم السبب في موت الشخص أو ما يمكن أن يكون قد حدث. نتيج الصلاة بانتظام وأداء الطقوس الدينية لك ولعائلتك مشاركة المشاعر مع الآخرين، حتى وإن لم تكن الوفاة مؤكدة. على سبيل المثال، تؤمن الكثير من الأديان بالحياة الآخرة ووجود اتصال بالأشخاص المتوفين.</p> <p>التواصل مع مقدمي الدعم المجتمعي أو الثقافي أو الديني قد يمنح الشعور بالراحة والارتباط ويقدم التفسير لما حدث. وتشمل بعض الأمثلة التواصل مع مستشار المدرسة أو العثور على الوكالات المحلية الثقافية أو الدينية أو المجتمعية.</p>

إذا لاحظت زيادة ردود الفعل لدى طفلك، أو أنه لا يبلي بلاءً حسنًا في المدرسة، أو يواجه صعوبة في تكوين الصداقات أو الاحتفاظ بالأصدقاء، أو لا ينام أو يتناول طعامه بشكل جيد، فيرجى التماس الدعم المتخصص من أحد المستشارين أو اختصاصيي الصحة العقلية، وطلب الدعم الديني، ودعم القادة المجتمعيين أو الموارد الأخرى في محيطك. للعثور على معلومات حول كيفية العثور على الدعم، انظر **الجدول 1: موارد إضافية**

الجدول 1. موارد إضافية

معلومات الاتصال	المؤسسة
<p>موارد متعددة اللغات</p> <p>https://www.unhcr.org/us/</p>	المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين (UNHCR)
<p>موارد متعددة اللغات (الصينية، الإنجليزية، الكورية، الروسية، الصومالية، الإسبانية، الفيتنامية)</p> <p>https://www.dougy.org/#</p>	مركز Dougy Center
<p>موارد متعددة اللغات (العربية، الصينية، الهولندية، الفرنسية، الألمانية، الإيطالية، البرتغالية، الروسية، الإسبانية، الإنجليزية)</p> <p>https://nacg.org/</p>	National Alliance for Children's Grief (التحالف الوطني لمواجهة حزن الأطفال)
<p>https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-type/s/traumatic-grief/nctsn-resources</p> <p>توفر الشبكة الكثير من الموارد المتكاملة حول الحزن المولم واضطراب الكرب التالي للصدمة لدى الأطفال.</p>	National Child Traumatic Stress Network (الشبكة الوطنية لعلاج التوتر المرتبط بالصدمة النفسية لدى الأطفال)
<p>https://findtreatment.gov/ 800-789-2647</p> <p>رابط لخريطة مواقع خدمات الصحة النفسية لكل ولاية إلى جانب روابط إضافية لموارد أخرى</p> <p>Español 繁體中文 Tieng Viet 한국어 Tagalog Kreyòl Ayisyen Français Polski العربي Русский English فارسی Português Italiano Deutsch 日本語</p>	إدارة خدمات علاج الإدمان والصحة العقلية (SAMHSA) المركز الوطني لمعلومات الصحة النفسية

أسس الكونجرس الأمريكي الشبكة الوطنية لعلاج التوتر المرتبط بالصدمة النفسية لدى الأطفال (NCTSN) في عام 2000 وهي نتاج التعاون الفريد بين مراكز الخدمات الأكاديمية والمجتمعية المعنية برفع مستوى الرعاية وزيادة الوصول إلى الخدمات للأطفال المصابين بالصدمة النفسية وذويهم في جميع أنحاء الولايات المتحدة. تجمع الشبكة بين الموارد المعرفية لنمو الأطفال، والخبرة الشاملة بالتجارب المسببة للصدمة النفسية للأطفال، كما تراعي التصورات الثقافية المختلفة، وتعد أحد الموارد الوطنية لتطوير وتعميم التدخلات القائمة على الأدلة، والخدمات القائمة على المعرفة بالصدمة النفسية فضلاً عن التعليم العام والمتخصص.

اقتباس مقترح: عبيد، س.، زهرة، ل.، دالب، جيه.، ريفيريا، س.، جودمان، ر.، إيستين، سي.، برايمر، م.، وكوهين، جيه. (2024). التغلب على المشاعر المرتبطة بالوفاة غير المؤكدة لدى الأطفال والعائلات النازحة قسرياً: نصائح لمقدمي الرعاية. لوس أنجلوس، كاليفورنيا ودورهام، كارولينا الشمالية: المركز الوطني لعلاج التوتر المرتبط بالصدمة النفسية لدى الأطفال (National Center for Child Traumatic Stress).

نتوجه بالشكر الخاص إلى من قدموا إسهامات إضافية لهذا المورد: ماريوسل أكوستا، روسيو تشانج، هكتور تشايديز رواتشو، جينا ساليك، وكريستين لوي.